https://tuba-aydin.com/erol-goka-hayatin-anlami-var-mi/

Hayatın anlamını incelerken Göka şu önkabulle yola çıkıyor: İnsanlar irade sahibidirler, özgür bir şekilde hayatlarına anlam verebilirler ve vermeliler de.

C.R. Cloninger'a göre huy doğuştan gelir ve değişmez. Karakter ise sonradan elde edilir. Ancak kısıtlı bir miktar değişebilir. Mademki huy değişmiyor. Karakteri de değiştirmek zorsa… o halde psikoterapi neden?

İradeye darbe vuran sınırlılıklarımız
Tarihsel açıdan bakarsak Viktorya döneminde iradeye aşırı vurgu yapılıyordu. Daha sonrasında ise irade birçok cephede darbe aldı.

Sınırlılıklarımız. Doğum, ölüm, toplum, ahlak, yasalar…
Genetik. Psikopatolojilerin birçoğunun genetik temelleri bulunuyor.
Çevre koşulları
Freud ve bilinçdışı konsepti. Davranışlarımız bilinçli değil.
Kişilik gelişimi. Kişiliğimizin büyük kısmı çocukluk ve ergenlik döneminde oluşuyor.
Marx. Tarih iradeyle değil, sınıf mücadelesi ile sürüyor.

Sonunda elimizde kalan irade.

Bazen dertler çok büyük gelirler. Ama irade ile insan yine de anlam dünyasını değiştirebilir.

İradesini kaldıraç gibi doğru noktaya yerleştiren insan yalnızca kendi yaşamında değil başkalarının yaşamında, hatta tarihte de önemli bir fail olabilir.

Arzular
İnsan arzulayan bir varlıktır. Arzular geleceğin nasıl olmasını istediğimizi ortaya koyarlar. Arzularımız irademizin ateşleyici gücüdürler. İrademiz arzularımızı insana yakışır bir şekilde ıslah ederler.

Freud'a göre arzu ve irade birbirleriyle çelişirler. Varoluşçu terapislerin Amerika'daki daha hümanist ve pragmatist yüzü olan Rollo May'e göre ise arzu yoksa, irade de yoktur. Sadece irade var, arzu yoksa geriye ruhsuz, nöopüritan insan kalır. Arzu var irade yoksa robot adama dönebilecek, yönlendirilebilen, özgür olmayan çocuksu insan kalır.

Lacan'a göre insan ihtiyaç, talep ve arzuları arasında gider gelir.

Duygular zihinsel içerikle harekete geçerler. Yani duygular düşünceden önce gelirler. Duygular bize bedenimizi hatırlatırlar. Onların yol göstericiliği olmadan sağlıklı düşünceler üretemeyiz.

Duygularımızı fark ederek sahiplenirsek ihtiyaç ve isteklerimizin farkına varırız.

Hayatın anlamı var mı? – Freud
Freud hayatın anlamı konusunda karışık mesajlar vermiştir.

Hayatın anlamı mutluluktur.

Freud'a göre 'hayatın anlamı nedir' sorusunu yalnızca din cevaplayabilir. Dinin doğru cevap verip vermediğini ise bilim tartar. Bu bağlamda Freud dine işlevsel bir anlam atfeder.

UĞRUNA ÇABA GÖSTERMEYE DEĞECEK HEDEFLERİN PEŞİNDEN KOŞARKEN MUTLULUK KENDİLİĞİNDEN GELİR.

Varoluşsal boşluğu üç şekilde doldurabiliriz.

Bir eser, bir ürün ortaya koyarak
Bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak.
Başımıza gelen acılı hallere karşı bir tavır geliştirerek.

Günümüzde hayat ve anlamı
Modernite hakikatle aramızdaki mesafeyi açıyor.

Hayat değersizleşti. Boş yere ölümler meydana geliyor. Ayrıca daha önceleri hayatın anlamı konusunda önemli bir kaynak olan dinin önemi azaldı. (Terry Eagleton)

Sanat da artık bir kurtuluş kaynağı olarak görülemiyor. Zira 'şeyleşmiş' dünyanın kendisini yansıtıyor.

Din ya radikalleşiyor, ya da bataklaşıyor.

Alışveriş merkezlerinde amaçsızca dolaşan insanlar… Tüketim varoluşsal boşlukları doldurmak için kullanılıyor.

"Hayatın anlamı var mı" sorusuna dini ve ateist cevaplar

Büyük hayata verdiğimiz anlam ömrümüz için devrişeceğimiz anlam üzerinde etkili olur. Daha tümdengelim bir bakış söz konusu.

Peki büyük hayatı anlamsız bulanlar kendi küçük ömürlerini anlamlı bulabilirler mi? Gelin sırayla bazı dinden beslenmeyen önermelere bakalım.

Hayatın anlamı – Dini olmayan bakış açıları
Hayatın anlamını dinde bulmayanların farklı anlam önerileri bulunuyor. Bunlardan bazıları;

Bireyin kendi bencilliğini aşması ve kendi üstündeki değerlere yönelmesi.
Benlik doyumu

Göka evrimcilerle varoluşçuların aynı düzlemde olamayacağını iddia ediyor. Zira varoluşçular da bireyin biyolojik olarak indirgenmesini kabul etmezler.

Terry Eagleton hayatın anlamının neler olabileceği konusunda önermeler sunuyor bir dizi.

Aralarında en büyük aday ona göre mutluluk.

mutluluk
özgürlük
güç
refah
ölüm
akıl
aşk
onur
hakikat
haz
devlet, ulus
özveri
tefekkür
doğayla uyum içinde yaşama
dünyevi başarı
çevrenin saygısı
olabildiğince fazla deneyim

Dini bakış açısı hayatın amacını kul olmakla ilintiler.

Din bu hayatta huzur, öteki alemde de cenneti garanti etmiyor. Hayatı anlamlandırmak konusunda bireyin yapacağı heykel için balçık sunuyor sadece. Büyük bir anlam kaynağı sunsa da inançlarımız, herkes yine de kendi dünyasında sorgulamalı. Anlam arayışı bizi hayvanlardan ayıran ontolojik gerçeğimiz.

Ayrıca hayatın anlamı kadar nasıl bir iyi hayat sürülmeli konusu da sorgulanmalı.

Anlam sorunları bireyin yaşamına çeki düzen vermesi için yaşaması gereken molalar olabilir.

Kaygılar
Varoluşumuz kaygı üretmeye müsait. Biyolojik, çevresel faktörler, geçmişimiz, yetiştirilme tarzımız da eklenince aksiyeteye uygun ortam oluşuyor.

Kaygıların temelinde fani oluşumuz yatıyor. Ölüm yaklaşıyor. Yapılacak şeyler var.

Varoluş kaygısını bastırmak için insanlar farklı yollar seçerler.

Başka şeylere merak ve ilgi göstermek
Gevezelik
Ne yapsam etsem bilemiyorum diyerek yalnızca düşünmek
Güç ve paraya aşırı önem vermek

Hayata angaje olmak
Aynı anda hayatın birçok cephesinde mücadele veririz. Bu cephelerin anlam hiyerarşisinde değişiklikler yaşandığında, bir işi tamamladığımızda, dönüşüm süreçlerinde hayata olan angajmanımız azalır.

Günlük hayat içerisinde iken ruh halimiz fark ettiğimiz şeyleri belirler. Bir şeylere meylederiz, ilgileniriz. Neye angaje olmuşsak bizim için anlam oradadır.

Hayata angaje olamadığımız zaman boşluk duygusu hissederiz. Böyle zamanlarda anksiyeteye yakalanmasak bile tadımız kaçar.

Can sıkıntısı hayata angajmanızın azaldığı zamanlarda ortaya çıkar. Yaklaşan bir varoluşsal krizin sinyallerini verebilir bize. Hayat mücadelesi veren insanların canı sıkılmaz.

Göka iyi hayat konusunda filozoflar arasında özellikle Kant’ın ödeve dayalı ahlaki eylemleri ön plana çıkaran yaklaşımını benimsiyor.

Hayata angaje olmalıyız. Neyle ilgileniyorsak anlam oradadır.